



# 8月の食育だより



いよいよ夏本番となりました。厳しい暑さが続いていますね。

子どもたちの育てている夏野菜もぐんぐんと伸び元気に育っています。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれていて、暑い季節に体のほてりをおさえ、体調を整えてくれる効果があります。

今が旬の夏野菜をしっかり食べて元気に毎日を過ごしていきましょうね。



## 小さいスイカ・大きいスイカを食べてみたよ！ しずくグループ



今年初めて、プランターでスイカを育てており、6月下旬に小さな小さなスイカが実りました。

あまりの可愛さに子どもが触っていると、取れてしまい「どうしよう!」と困っていると、保護者の方に「塩漬けにしてお漬物として食べられたらどうですか?」と提案していただき、小さなスイカも美味しくいただきました。その後、また小さな実ができてからは、「そーっとね」「見るだけね」「大きくなるの待ってようね」など、オープンスペースに行くたびにスイカの成長を見守ってきました。そしてついに、食べごろになったスイカを収穫し食べることに。小さいスイカの中は白くて甘酸っぱかったのですが、

今回のスイカを切ってみると立派に赤くなっていて、匂いもよくとっても甘かったです♡子どもたちからは、「美味しい!」「甘い」「スイカが小さいと種も小さいんだね」と発見もいろいろあったようです。熟れてない小さいスイカと食べ比べて、やっぱり大きく育った方が甘く美味しいと感じた子どもたちでした。

小さいスイカを食べたことで、食べごろになったスイカの美味しさをより感じられた今回の経験は、子どもたちにとって素敵な経験になったなと感じました。



小さなスイカを切ってみよう!

中が白いねえ。



中はどんなになってるかな?

大きくなったスイカはどうか??

わあ〜、赤くなってるね!



スイカ甘いよ!



### パンサンスー

春雨 25g  
胡瓜 1/2本  
にんじん 1/4本

暑さで食欲が落ちる時期に  
さっぱり食べれるメニューです!

酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2  
ごま油 小さじ1

#### <作り方>

春雨は茹でて食べやすい長さに切る。胡瓜は千切りにして塩もみをして水気を絞り、人参は千切りにして茹でて冷ます。春雨、胡瓜、人参と調味料を混ぜ合わせて完成。



### 食育クイズ

Q とうもろこし1本に粒は約何個  
あるでしょうか?

- ① 60個 ② 600個 ③ 1200個

A ② 600個

夏に旬を迎えるとうもろこし。1本に約600個の粒があります。頭の部分にひげが生えていますが、このひげの本数と粒の数は必ず同じ数になると言われています。